夢を叶えるアクションプランシート

年　　月　　日

あなたが望む未来は？（最終ゴール：大目標）　例：試験に合格！

目標を達成したら何をしたいですか？　例：休みをとって旅行に行く / 職場の同期と合格祝いをする / 欲しかったゲームを買って好きなだけ遊ぶ

がんばる宣言（自分を勇気づける言葉）　例：やるしかない！ / あきらめない！ / きっとやりきれる！

アクションプラン（期限を決めて行動目標を設定し、定期的に振り返り修正しましょう）

期限	具体的な行動プラン（中目標）	達成度

目標達成日：　　年　　月　　日

To Do List　（小目標）